HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing fatigue at work

健康与安全情况说明

对付工作中的疲劳

在葡萄园工作会是很累的活儿。如果您在疲劳的时候还继续工作，不照顾自己，那么您有可能给自己增加了因疲劳而在工作中受伤的风险。疲劳不仅仅是感到疲倦和困乏，它是一种精神或身体疲惫的状态，会降低您有效工作的能力。它可能在长时间的脑力或体力工作后、睡眠不足或夜间工作时发生。疲劳会随时间而积累，并可能因与工作相关或无关因素甚至两者结合因素而起。

疲劳会影响您的健康

当您的大脑与身体告诉您需要休息和恢复的时候，疲劳便自然而然地产生。

疲劳随时都可能发生，但需要特别注意的是当疲劳发生在驾车、开拖拉机或操作叉车时。疲劳会降低机敏性，这会导致更多的失误，从而导致事故与伤害。疲劳更容易在轮班工作的夜间当班时发生，因为那时通常是您睡眠的时间。

疲劳的影响可能是短期或长期的。在短期内，您可能会出现以下迹象：

- 工作时频繁地打哈欠或入睡
- 有短期记忆问题或者无法专心
- 无法正确理解对话
- 决策和判断能力差
- 手眼协调性减弱或反射性缓慢
- 没来由的坏脾气，和
- 计划外的请假增加。

疲劳对健康的长期影响包括：

- 心脏疾病
- 糖尿病
- 高血压
- 肠胃道疾病
- 生育能力低
- 免疫系统受损
- 焦虑，和
- 抑郁。

疲劳风险因素

导致疲劳的因素包括：

- 睡眠质量不佳/睡眠时间不足
- 工作量过低（比如枯燥）或过高（比如不堪重负）
- 营养不良或缺水
- 工作时间的安排限制了工作者可以在身心上得到恢复
- 在恶劣和不舒适的条件下工作

- 健康状况因素：如贫血、纤维肌痛或抑郁等，和
- 与工作无关的因素，例如工作者的生活方式和家庭责任。

预防危害的步骤

虽然风险是无法被完全消除的，但是我们可以采取一些措施来降低风险。您可以考虑降低风险的一些选择包括：

- 确保您的工作时间和非工作活动的安排让您有良好的睡眠机会，并在工作日或轮班之间有足够的恢复时间。
- 将有危险的或需要安全保障的工作安排在凌晨2点之前和上午6点之后（这个时间段是您最疲惫的时间）。
- 确保您有足够的有规律的时间用来休息、饮食和喝水或其他流质。
- 制定睡眠计划，使您获得优质的睡眠。
- 让您的家庭环境更适合睡眠，比如使用厚的窗帘使卧室变暗，为房间降温或要求家人降低噪音，并且在您入睡后不要打扰您。
- 上床前的几小时内避免咖啡因和‘能量’饮料，它们会阻碍您入睡。

雇主也可以采取以下行动来帮助您缓解疲劳：

- 制定计划以应对因缺勤而导致的工作量的变化。
- 确保有临时值班人员可以召唤以防止有计划外的休假、紧急情况或工作量有了增加。
- 重新设计工作以限制过度的脑力和体力需求。
- 安排轮班工作制以减少精神和身体疲劳的积累。
- 针对潜在的变化可能，如当工人可能不得不意外地延长工作时间、或担当更多的班次或从事一长系列的轮班时，有相应的应急计划。

更多信息

如您对本说明有任何疑问或想要寻求建议，请致电 8222 9277 或发送电子邮件至 admin@winesa.asn.au 与SAWIA联系

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270